








# KĀDU IETEKMI SOCIĀLIE TĪKLI ATSTĀJ UZ TAVU BĒRNU?

Kā panākt, ka bērns nepakļaujas virtuālās pasaules ietekmei, bet dzīvo savu dzīvi, pieņem savus lēmumus un nekopē to, ko redz internetā?

Nenoliedzami – ļoti lielā mērā tas, kādi ir jaunieši un kā viņi uztver dzīvi, ir sociālo tīklu un interneta mediju nopelns. Jaunieši redz izskaistinātu dzīvi sociālajos tīklos un arī ilgojas pēc tādas. Bet vai tiešām internetā redzētais atspoguļo realitāti? Tāpat arī mūsdienās sociālo tīklu zvaigznēm – populāriem *blogeriem*, *Youtuberiem*, *Instagram* kontu īpašniekiem, vietējā un pasaules mēroga slavenībām ir būtiska loma jauniešu uzskatu veidošanā. Vai jaunieši prot kritiski analizēt slavenību kā jauniešu viedokļu līderu sociālajos medijos paustos vēstījumus?

## Kāda ir ietekme?

-  **Izkropļota izpratne** par cilvēka izskatu un laimīgas dzīves standartiem
-  Cilvēki tiek **vērtēti pēc ārējā izskata** un pēc tā, kas viņiem pieder
-  **Vardarbība** ir kļuvusi par **normu**
-  **Laimi** saista ar kārotās **lietas iegūšanu**
-  **Salīdzināšana**, vērtēšana un greizsirdība
-  **Atkarība** un sliktas vai **vājas sekmes** skolā
-  Riskanta **seksuālā uzvedība**

## 1. Izkropļota izpratne par cilvēka izskatu un dzīves standartiem.

Sociālajos tīklos un reklāmās redzētais bērniem un jauniešiem rada iespaidu, ka **viņi dzīvo "perfektu" cilvēku pasaulē** – cilvēkiem ir perfekta āda, ķermeņa forma, skaisti un veselīgi mati, tie nēsā zīmolu apģērbu, ēd veselīgi, strādā labi apmaksātu darbu, brauc ar jaunākajām automašīnām, dzīvo skaistās mājās, to vien dara kā ballējas un bauda dzīvi u.tml. Bērni neaizdomājas, ka bildes un fotogrāfijas ir apstrādātas ar *Photoshop*, filtriem un citām programmām, kas tās uzlabo. Diemžēl šādus **skaistuma, perfektā izskata un dzīves standartus ir grūti sasniegt reālajā dzīvē**. Tas noved pie izkropļotas izpratnes, kā bērns un jauniešis vērtē un uztver reālo pasauli, dzīvi un apkārtējos cilvēkus. **Un salīdzina redzēto ar sevi**. Bieži vien anoreksiju un bulīmiju pastiprina šo mānīgi perfekto ķermeņu aplūkošana. Un tas notiek ne tikai ar meitenēm, bet arī ar zēniem, kas sevi salīdzina un **cenšas atbilst tēlam, ko interneta mediji un reklāmas popularizē**.

## 2. Cilvēki tiek vērtēti pēc ārējā izskata un pēc tā, kas viņiem pieder



Sociālo tīklu ietekmē bērni un jaunieši cilvēkus sāk vērtēt vairāk pēc ārējā izskata, statusa sabiedrībā un kas tiem pieder, un, uz šī pamata, veido savstarpējās attiecības. Tomēr cilvēks ir kaut kas vairāk – tā vērtība ir ar kādām rakstura īpašībām, prasmēm, spējām viņš apveltīts, kā izturas pret apkārtējiem, kādas ir viņa dzīves vērtības. Un it sevišķi **internetā ir viegli izkļūties par to, kas neesi, un radīt nevainojamu priekšstatu, kam mazs sakars ar reālo situāciju**. Internetā radītais tēls vairumā gadījumos ļoti atšķiras no tā, kāds šis cilvēks ir reālajā dzīvē.

## 3. Vardarbība ir kļuvusi par normu

Mūsdienās gan fiziskās, gan emocionālās **vardarbības līmenis, kas tiek atspoguļots internetā** – videospēlēs, filmās, sociālajos tīklos, **ir kritisks**. Laika gaitā jaunieši sāk **uztvert redzēto fizisko vardarbību un emocionālu pazemošanu**

**par normu**. Viņi paši kļūst vardarbīgi, nejūtīgi, mēģina atkārtot kādas no vardarbības izpausmēm. Jo visi taču tā dara – pazemo viens otru interneta vidē.



## 4. Laimi saista ar kārotās lietas iegūšanu

Laimēi ir sava cena – vismaz tādu vēstījumu jauniešiem saņem no interneta medijiem un reklāmām. Jauniešiem liekas, ka dzīve būtu ideāla, ja tikai viņam nopirktu jaunu spēli, kleitu, datoru, telefonu, u.tml. Reklāmdevēji mērķē uz jauniešu auditoriju, lai palielinātu savus ieņēmumus. Un tā **bērni un jaunieši kļūst par komercializētas laimes upuriem, nespējot atrast un izvērtēt** – ko nozīmē patiesa laime.



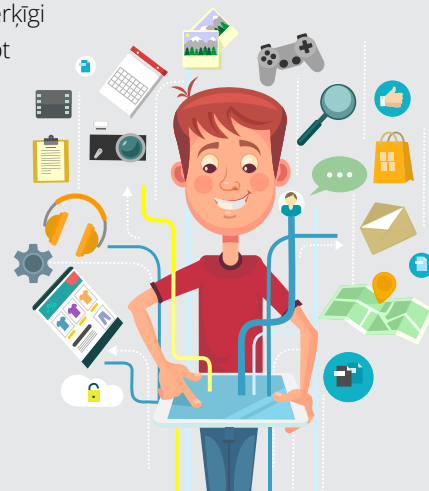
## 5. Salīdzināšana, vērtēšana un greisirdība

Nav noslēpums, ka salīdzināšana sociālajos tīklos noved pie greisirdības un skaudības - lielākā daļa cilvēku atzīs, ka, **redzot citu cilvēku atvaļinājumus siltajās zemēs ar smaidīgiem bērniem, rada skaudību un greisirdību**, vēlāk izmisuma izjūtu un pat depresiju. Cilvēks vēlas padarīt savu dzīvi labāku, tomēr apzinās, ka to īstermiņā nevar izdarīt. **Jaunietis neapzināti sāk vainot savus vecākus, ka viņi nevar dāvēt tādu pašu dzīvi kā klasesbiedram**, iespējams, viņi sāks izteikt pretenzijas un pieprasīt dažādus uzlabojumus, ja vecāki vēlas viņu redzēt laimīgu.



## 6. Atkarības problēmas un vājas sekmes skolā

Pusaudžiem, kuri ļoti daudz laika pavada internetā un sociālajos tīklos, veidojas nopietnas atkarības problēmas, kas ietekmē sekmes skolā un attieksmi pret mācībām. Stundām ilgi katru dienu, bezmērķīgi *sērfojot* internetā: apskatot un komentējot bildītes sociālajos tīklos, čatojot ar draugiem, skatoties video u.tml., **jaunietis notrulinās un interneta izmantošana tiek izmantota tikai izklaidei nevis jēgpilni, lai attīstītu savas prasmes, zināšanas un radošumu.**



## 7. Riskanta seksuālā uzvedība

Jaunieši atklāj savu seksualitāti. Tas ir normāli, ja viņiem ir interese par sava ķermeņa un attīstības procesu izziņāšanu. **Tomēr seksualitāti atspoguļojošas ainas sociālajos tīklos un internetā mūsdienās ir par daudz un var radīt jauniešos maldīgu izpratni - ka seksualizēta uzvedība un izskats ir vērtība, uz kuru noteikti jātiecas.** Sekss bez atbildības - šķiet šāds vēstījums jauniešiem tiek nodots internetā. Tas var novest pie bezatbildīgas seksuālās uzvedības un nevēlamas grūtniecības. Tomēr ģimene un nopietnas attiecības neveidojas tikai uz seksuālo attiecību pamata.



**! Tu kā vecāks vari ietekmēt, kā bērns uztvers sociālajos tīklos un internetā ieraudzīto un izlasīto, un kā viņš uz to reaģēs.** Interesējies, kādiem mērķiem Tavš bērns lieto internetu, ko skatās, kas viņam patīk... **palidzi savam bērnam nepakļauties visam, kas rakstīts internetā, un aicini kritiski izvērtēt informāciju.**

## Padomi vecākiem, lai mudinātu savu bērnu neietekmēties no interneta:

- Pavadi kopā ar savu bērnu un ģimeni pēc iespējas vairāk laika, **nelietojot mobilās ierīces.**
- Esi pats vienmēr jauks un **nepazemo, nekritizē**, neapsaukā citus cilvēkus - **bērnu klātbūtnē un internetā NEKAD.**
- Iemāci bērnam **priecāties par vienkāršām lietām**, pats par tām "skaļi" priecājoties... arī internetā.
- Iedvesmo savu bērnu un rādi piemēru - **apņemies iemācīties kaut ko jaunu un mudini viņu darīt tāpat.** Iespējams, internets būs noderīgs jūsu jauno prasmju apgūšanai.
- Palidzi un **atbalsti savu bērnu sasniegt mērķus.** Palidzi viņam sameklēt noderīgu informāciju internetā.
- Stāsti, ka cilvēki ir dažādi, piemēram, ar veselības problēmām, tomēr viņi ir **spējuši piecelties un sasniegt mērķus, priecāties par dzīvi.** Dalies ar šādiem stāstiem internetā.
- **Samīļo un uzslavē savu bērnu**, pat, ja gadās kļūdīties. Ar ikvienu tā var notikt, bet jūs esat komanda, kas viens otru atbalsta. Arī internetā problēmas ir atrisināmas.

- Izskaidro bērnam, ka **atšķirties nenozīmē, ka tu esi slik-tāks** - tev var būt citas intereses un tu vari citādāk uztvert lietas nekā citi. Internetā nav jādara tas pats, ko visi, un tu vari izmantot internetu citiem, **jēgpilnākiem mērķiem nevis tikai "sēdēt" sociālajos tīklos.**

